

Salat Rezepte

Ananas Salat Auf Äpfeln

Gattung: Ananas, Salat, Kalorienarm, Diät, Obst, Gemüse, Gesund

3	Scheiben	Ananas		Dosenmilch (mager)
2		Tomaten		Salz
1		Staudensellerie		Pfeffer
3		Äpfel, mürbe	1 Spritzer	Zucker
1		Zitrone, Saft von	1/2 Teel.	Curry
1	kleine	Kopf Salat		Kirschen und Oliven zum
1		Tütchen Mayonnaise (mager)		-Garnieren.

Ananas würfeln. Tomaten häuten. Auch würfeln. Staudensellerie putzen und in Ringe schneiden. Zwei Äpfel schälen und würfeln. Einen Apfel waschen, trocknen, Kerngehäuse ausstechen. In vier dicke Scheiben schneiden.

Mit Zitronensaft beträufeln. Auf vier Teller verteilen. Salat putzen, waschen, trocknen. Auch auf die Teller verteilen. Mayonnaise mit Dosenmilch glattrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry würzen. Mit den kleingeschnittenen Ananas, Tomaten, Sellerie und Äpfeln mischen. Auf den Apfelscheiben anrichten. Mit einer Kirsche und einer Olivenscheibe garnieren. Und vielleicht noch ein paar Blättchen Staudensellerie anlegen.

Beilage: Eiweißbrot.

Ananas Salat auf Äpfeln eignet sich für sparsame Esser gut als Abendbrot, weil er den Magen nicht belastet. Auch als Zwischenmahlzeit ist er willkommen.